

Lasagnes au saumon, épinards et courgettes

Recette proposée par Nicolas, Raisonnable, Pour 5 personnes

Préparation: 30 minutes Cuisson: 1h



Les ingrédients:

- 500g de pavé de saumon
- 100g de saumon fumé (facultatif)
- 1 boîte de 800g d'épinards
- 2 courgettes
- 2 oignons
- Des feuilles de lasagne
- 4 grains d'ail
- 20cl de crème liquide
- Gruyère
- sel poivre huile d'olive

Comment faire:



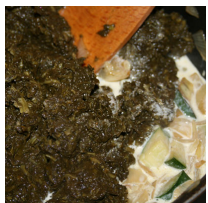
1) Couper les oignons et les faire revenir avec un filet d'huile d'olive. -



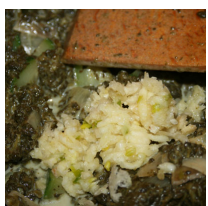
2) Couper les 2 courgettes en morceaux et les rajouter aux oignons. -



3) Saler et poivrer, attention le saumon fumé ainsi que la conserve d'épinards sont déjà salé, ne mettez donc vraiment pas beaucoup de sel. Laisser mijoter le tout jusqu'à ce que les courgettes commencent à se ramollir. -



4) Rajouter la crème liquide et les épinards. -



5) Rajouter l'ail écrasé. Mélanger et laisse cuire quelques minutes. -



6) Pendant ce temps découper le saumon fumé. -



7) Découper les pavés de saumons en petits cubes. -



8) Disposer dans un plat à gratin les différentes couches:-une couche de légumes,des feuilles de lasagnes-une couche avec les 100g de saumon fumé, des feuilles de lasagnes -une autre couche de légume, des feuilles de lasagnes-une couche avec les 500g de saumon cru, des feuilles de lasagnes-Puis le reste de préparation aux légumes. -



9) Parsemer le dessus du plat de gruyère puis enfourner à 200°C pendant 40 minutes environ. -

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !

2026 - [www.simplement-cuisine.fr](http://www simplement-cuisine.fr)